



Patíte k tým, ktorí si nevedia odoprieť rýchle občerstvenie? Viete, že je to nezdravé, ale aj tak vyťahujete peňaženku pred každým fastfoodom a tečú vám slinky?

//

Kto sa nevie vzdať tohto pokrmu, ktorý nás zavalil zo zahraničia, mal by aspoň poznať niektoré zásady zdravšej výživy, ktorú treba okamžite naštartovať, ak skonzumujete jedlo z rýchleho občerstvenia. Mastné, tukom naplnené jedlo treba neutralizovať. Telu treba dopriať veľa tekutín a z nich najmä pomarančový džús. Ten obsahuje údajne niektoré typy antioxidantov flavonoidov, ktoré rušia negatívne účinky vyprázaných pokrmov, ktoré sú bohaté na jednoduché cukry a nasýtené tuky. Práve zázračné antioxidanty môžu mať priaznivé účinky na voľné radikály pokrmov z rýchleho občerstvenia. Ak ich „užijete“ ihneď po konzumácii jedla, dostávajú do tela okamžite účinnú zbraň, ktorá zabráni vyvolaniu nadúvania, zápalu a nezvyšuje riziko hnačky z mastnoty.

Práve pomaranče sú bohaté na naringenín a hesperidín, látky so silnými antioxidačnými účinkami. Voda ani ostatné minerálky ich toľko neobsahujú, ako práve pomarančový džús. Je plný antioxidantov, ktoré pôsobia na sacharidy a tuky fast foodových jedál. Obezitu sme teda možno zažehnali, ale je tu ešte ďalší problém, ktorý sa podarilo vedcom odhaliť. A nie je to práve lichotivé pre všetkých fanúšikov rýchleho občerstvenia. Ich obľúbené pochúťky totiž spôsobujú hlúpnutie. Nielenže môžu mať vplyv na srdcové choroby, ale konzumácia jedla s

vysokým obsahom tuku po dobu asi dvoch týždňov má vplyv na krátkodobú pamäť.

Prekrmovanie sa vo fastfoodoch spôsobuje to, že vám môžu začať zlyhávať svaly, ktoré využívajú kyslík k získavaniu potrebnej energie. Zväčšuje sa ešte k tomu abnormálne srdce. Test bol zatiaľ robený len na potkanoch a myšiach. Západné stravovacie návyky, ktoré tradične obsahujú väčšie množstvo tuku sa spájali vždy so zdravotnými komplikáciami ako je obezita, cukrovka a zlyhávanie srdca. Aj preto treba okamžite konať, nezabudnite na záchrancu - pomarančový džús!

//